

## СЛИЯНИЕ С ЭЛЕМЕНТОМ ОГНЯ

*«Агни-дхарана-мудра — концентрация на стихии огня.*

*Стихия огня, находящаяся у пупа, треугольная и пламенно-красная, как божья коровка; она связана с Рудрой и ее биджа (слог) РАМ. Она дает сиддхи. Фиксируй прану и читту там (в манипуре) два часа. Эта дхарана прогоняет страшный страх смерти.*

*Даже если садхак (упражняющийся) попадет в огонь, он останется живым и не погибнет».*

*«Гхеранда Самхита» (3.75 — 76)*

Элемент огня в теле распространен от пупка до сердца.

Йогин должен найти теплое место, освещенное лучами солнца. Если такой возможности нет, он садится рядом с костром или использует воображение.

Сидя в позе медитации, следует представить себя сидящим в центре бушующего огненного океана. Вокруг йогина танцуют языки пламени, и нет ничего, кроме огня. Пламя касается йогина, но не может причинить ему вреда. Когда температура тела станет подниматься, а тело станет слишком горячим, следует закончить медитацию.

Если йогин созерцает огонь вовне, он вбирает через поры кожи и всю поверхность тела тепло огня в каналы. Затем он ощущает, как тепло огня расходуется по всему телу, насыщая его тонким блаженством и радостью. Затем ум и тело йогина чувствуют жар, который поднимается от пупка к центру груди. Затем наполняется центральный канал, центр сердца. Затем теплом наполняется ум. Энергия тепла распространяется по телу, вызывая блаженство, идущее из манипура-чакры и протекающее по центральному каналу. Йогин чувствует, как манипура-чакра, пульсируя, отзывается на внешний элемент огня. Тонкие струйки праны огня от пупка начинают растекаться по всему телу и наполняют центральный канал. Йогин чувствует, как через манипура-чакру он объединяется с вселенским телом

огня — агни-мандалой. Он ощущает разжигание пищеварительного огня в желудке и циркуляцию тепла по всему телу.

Огонь очищает, сжигает нечистые кармы в каналах, иссушает слизь, которая приводит тело к старению и болезням. Слияние с элементом огня следует применять в случае вялости, подавленности, тамаса, потери сил или вдохновения в практике. Если есть сильные клеши, следует использовать силу огня для их очищения. Сила огня используется для очищения больных, пораженных мест в теле.

**Сиддхи:** контроль огня, тепла и света вовне (способность влиять на погоду), управление внутренним теплом. Способность испускать телесное сияние.

### **Работа с элементом огня для йогинов высокого уровня: медитация для усиления внутреннего тепла (шуддхи-ушанам)**

Чтобы увеличить выработку телесного тепла, йогин выполняет йони-мудру. Он может также распространить тепло во все нади, главные и второстепенные по всему телу, до тех пор, пока тело не станет ярким огненным шаром. В конце медитации весь огонь собирается обратно, в основной огонь в центре позвоночника.

Этапы упражнения выполняются один за другим без промежутков.

Дыхание — спокойное. Сознание однонаправлено на визуализацию огня и сосредоточено на ощущениях телесной теплоты.

1. Визуализируйте центральный канал в позвоночнике. Он подобен полой трубе, внутри — голубой, снаружи — красный. Центральный канал наполняется поднимающимся огнем. При дыхании через пламя проходит воздух.

Вначале канал имеет толщину очень тонкой нити как волос.

2. Волос расширяется до толщины мизинца.

3. Толщина канала достигает толщины руки.

4. Центральный канал увеличивается до размеров трубы.

5. Центральный канал распространяется по телу и за его пределы.

Центральный канал расширяется, вбирая в себя вселенную, йогин чувствует себя бушующим вселенским пламенем, раздуваемым ветром.

Первые пять этапов выполняются один-полтора часа. Потом огонь уменьшается в размерах в том же порядке.

6. Огненный океан уменьшается и стихает, постепенно поглощаясь формой тела.

7. Канал сужается до размеров толщины руки.

8. Канал сужается до размеров толщины мизинца.

9. Канал сужается до размеров толщины волоса.

10. Канал в виде нити исчезает, все образы огня и т.п. уходят, сознание растворяется в тонкой пустотности вне субъекта-объекта.

*Примечание:* подобную практику разрешается выполнять йогину, уже достигшему стабильного контроля над ветрами и каналами, на стадии, когда задержка дыхания в кумбхаке составляет две минуты и более, а пропорция в сахита-кумбхака-пранаяме 12:48:24 может быть выдержана в течение часа. Интенсивные пранаямы быстро вызывают тепло, однако оно нестабильно и скоро рассеивается. Если же тепло вырабатывается силой созерцания, вследствие овладения элементом огня, усиливающимся стабильно и равномерно, это хорошее достижение, которое не утрачивается, и ценность его огромная.